

# Y TÚ... ¿SABES LO QUE COMES?

*GUÍA DE TRANSGÉNICOS Y CONSUMO RESPONSABLE*



Y TÚ... ¿SABES LO QUE COMES?

**GREENPEACE**

2da Edición  
MARZO 2011

¿Qué es un transgénico?

¿Por qué no hay que comer alimentos transgénicos?

¿En qué productos se pueden encontrar?

¿Por qué los transgénicos son un peligro para México?

¿Cuáles son las alternativas para comer de manera responsable y saludable?

## ¿Por qué una guía de transgénicos y consumo responsable?

El derecho a la información sobre lo que consumimos es un derecho básico de los consumidores. Sin embargo, este derecho no está garantizado en México.

A diferencia de lo que ocurre en países como Japón, China y la Unión Europea, entre otros, en México no existe el etiquetado de alimentos transgénicos, por lo cual, los consumidores mexicanos no tenemos forma de saber si nuestros alimentos contienen o no transgénicos. Esta guía busca compensar esta carencia.

La Guía de transgénicos y consumo responsable te brinda la información necesaria para que tú, consumidora o consumidor preocupado por comer alimentos sanos y

seguros, ejerzas tu derecho a elegir, a proteger tu salud y la de tu familia, y a rechazar este tipo de organismos a través de tu alimentación.

Te invitamos a llevar esta guía contigo cuando vas de compras, a regalarla y a promover su uso. El consumo es una forma de votar, de actuar políticamente, de optar por un modelo de desarrollo desigual y depredador o por uno justo y sustentable. Te proponemos comer más sano, consumir responsablemente y exigir a través de la comida.

Bienvenida, bienvenido a la Guía de transgénicos y consumo responsable.

## Comencemos por el principio: ¿qué es un organismo transgénico?

Un transgénico (organismo genéticamente modificado u OGM) es un ser vivo creado artificialmente con una técnica que permite insertar a una planta o a un animal genes de virus, bacterias, vegetales, animales e incluso de humanos. Los biotecnólogos pueden tomar el gen de una bacteria e insertarla en el maíz creando un organismo completamente nuevo, esto con el fin de producir una sustancia insecticida. Esta técnica permite saltarse la selección natural al intercambiar genes entre especies e incluso reinos que naturalmente no podrían cruzarse.

El objetivo de la biotecnología aplicada a la agricultura es controlar la producción de alimentos, a fin de lograr mayores ganancias para las empresas que desarrollan este tipo de organismos.

Empresas como Monsanto, Bayer, Syngenta, Pioneer y Dow Agrosience tratan de controlar los granos básicos de la humanidad como maíz, soya, canola, algodón, sorgo, arroz y trigo, modificándolos genéticamente. Una vez que hacen estas modificaciones genéticas, patentan al organismo resultante y tratan de promoverlo comercialmente como cultivo transgénico.



Cortesía de Latinstock México

## Riesgos para la salud humana

Nadie garantiza que el consumo de alimentos transgénicos sea seguro para la salud de los consumidores en el mediano y largo plazos. Por el contrario, diversos estudios de laboratorio muestran claramente que el consumo de transgénicos presenta serios riesgos para la salud humana:

- La alteración o inestabilidad de los genes puede llevar a la producción de nuevas toxinas<sup>(1)</sup>.
- La nueva proteína producida por el gen externo puede provocar alergias<sup>(2)</sup>.
- Nuevos estudios sugieren que el consumo de transgénicos puede alterar la fertilidad de los consumidores<sup>(3)</sup>.

## Peligro para la biodiversidad: ¿el fin del maíz mexicano?

Los transgénicos pueden producir impactos inesperados e irreversibles en el ambiente, tales como la contaminación genética de especies nativas o silvestres. En el caso de México, cuna del maíz, los maíces nativos corren peligro de ser contaminados. De hecho, ya se han presentado diversos casos de contaminación, debido a la siembra ilegal, deliberada o accidental, de maíces transgénicos.

Además, el cultivo de plantas transgénicas implica un uso intensivo de agroquímicos y un modelo estricto de monocultivo que afecta la fertilidad de los suelos y reduce de manera irreversible la biodiversidad.

© Greenpeace/Gustavo Graf



## El agricultor: ¿nuevo esclavo de las transnacionales?

Las semillas transgénicas no pertenecen al agricultor que las siembra sino a la transnacional que las comercializa. El agricultor tiene prohibido vender, intercambiar y guardar sus semillas, pues de hacerlo enfrentará demandas judiciales por parte de la empresa. Además, si su campo resulta contaminado por semillas transgénicas que no haya sembrado, se verá obligado a pagar regalías o multas a transnacionales como Monsanto, Bayer, Pioneer o Syngenta, situación que ya han enfrentado agricultores de Estados Unidos y Canadá entre otras naciones.

## Monsanto: sembrando destrucción

Seguramente te estás preguntando quién gana dados todos los evidentes daños que implican los transgénicos. La respuesta no deja lugar a dudas: Monsanto controla alrededor de 90 por ciento del mercado mundial de semillas transgénicas<sup>(1)</sup> y en México, esta transnacional es la principal beneficiaria de los primeros permisos de siembra experimental de maíz transgénico.

A fin de obtener ganancias, Monsanto hace lo que sea: no duda en violar la ley, sobornar funcionarios, afectar la salud de la gente o contaminar el ambiente. A lo largo de su historia, Monsanto ha acumulado un sucio expediente de hechos, irregularidades y sanciones:

- Produjo y comercializó el **agente naranja**, usado durante la guerra Vietnam<sup>(2)</sup> y responsable de la muerte y el desarrollo de cáncer para miles de civiles inocentes. El agente naranja está hoy prohibido.
- Produjo y comercializó el **DDT y los PCB o askareles**<sup>(3)</sup>, químicos causantes de graves daños a la salud humana y al ambiente. Ambos están hoy prohibidos.

¿Queremos que los agricultores mexicanos se vean obligados a pagar por el derecho de sembrar su tierra a empresas transnacionales?

<sup>1</sup> FAO-WHO, "Evaluation of Allergenicity of Genetically Modified Foods. Report of a Joint FAO/WHO Expert Consultation on Allergenicity of Foods Derived from Biotechnology", enero 22-25, 2001; disponible en el vínculo: <http://www.fao.org/es/ESN/food/pdf/allergygm.pdf>, información tomada el 13 de septiembre de 2010 a las 15:00 horas.

<sup>2</sup> EPA Scientific Advisory Panel, "Bt Plant-Pesticides Risk and Benefits Assessments", marzo 12, 2001: 76; disponible en el vínculo: <http://www.epa.gov/scipoly/sap/2000/october/octoberfinal.pdf>, información tomada el 13 de septiembre de 2010 a las 15:00 horas.

<sup>3</sup> Página [www.criigen.org](http://www.criigen.org), información tomada el 13 de septiembre de 2010 a las 15:00 horas.

- Fue condenada a pagar 1.5 millones de dólares por **sobornar a las autoridades de Indonesia** para introducir algodón transgénico<sup>(4)</sup>.
- Fue condenada en Francia en 2006 por **publicidad engañosa** sobre las falsas propiedades ecológicas del herbicida Round Up<sup>(5)</sup>.
- Fue condenada en EUA en 2010 a pagar 2.5 millones de dólares por más de 1700 **violaciones a normas de bioseguridad**<sup>(6)</sup>.

¿Queremos que Monsanto se adueñe de la producción de maíz en México?

<sup>1</sup> Información disponible en el vínculo: [http://www.greenpeace.org/international/en/news/features/monsanto\\_movie080307/](http://www.greenpeace.org/international/en/news/features/monsanto_movie080307/), tomada el 13 de septiembre de 2010 a las 15:30 horas.

<sup>2</sup> Información disponible en el vínculo: [http://www.monsanto.com/monsanto\\_today/for\\_the\\_record/agent\\_orange.asp](http://www.monsanto.com/monsanto_today/for_the_record/agent_orange.asp). Información tomada el día 13 de Septiembre de 2010 a las 15:30 horas

<sup>3</sup> Información disponible en el vínculo: <http://www.epa.gov/history/topics/ddt/index.htm>, tomada el día 13 de Septiembre de 2010 a las 15:30 horas.

<sup>4</sup> Información disponible en el vínculo: <http://www.sec.gov/litigation/admin/34-50978.htm>, modificado el 1 de junio de 2005 y tomada el 13 de septiembre de 2010 a las 15:30 horas.

<sup>5</sup> Información disponible en el vínculo: [http://www.jac.cerdacc.uha.fr/internet/recherche/Jcerdacc.nsf/NomUnique/9A9153471EA4C866C12572DB00357423/\\$file/TGILyon.pdf](http://www.jac.cerdacc.uha.fr/internet/recherche/Jcerdacc.nsf/NomUnique/9A9153471EA4C866C12572DB00357423/$file/TGILyon.pdf), tomada el 13 de septiembre de 2010 a las 15:30 horas.

<sup>6</sup> Información disponible en el vínculo: <http://yosemite.epa.gov/opa/admpress.nsf/00cf6618525a9efb85257359003fb69d/6754b55aaec2aee18525775a0061f90b!OpenDocument>, tomada el 13 de septiembre de 2010 a las 15:30 horas.

## Transgénicos en el mundo

Los principales cultivos transgénicos en el mundo son: soya, maíz, algodón y canola. Actualmente menos de 2 por ciento de la superficie cultivable en el mundo corresponde a cultivos transgénicos; de este total, casi la mitad se ubica en Estados Unidos<sup>(1)</sup>. Debido a sus riesgos y altos costos<sup>(2)</sup>, menos del 1 por ciento de los agricultores han optado por esta tecnología. Este tipo de cultivos se siembra en apenas 25 de más de 200 países, a pesar de los esfuerzos y las presiones de las empresas de biotecnología por expandir su mercado.

Es decir, más de 170 países no han querido sembrar transgénicos<sup>(3)</sup>, debido a los riesgos que implican para la biodiversidad, para los campesinos y para la salud, y por ende, al rechazo de los ciudadanos a comer este tipo de organismos.

<sup>1</sup> Información disponible en el vínculo: <http://www.isaaa.org/resources/publications/briefs/39/executivesummary/default.asp>, tomada el 14 de septiembre de 2010 a las 09:00 horas.

<sup>2</sup> Greenpeace, Cultivos transgénicos: cero ganancias, México, 2010, disponible en el vínculo: <http://www.greenpeace.org/mexico/es/Footer/Descargas/reports/2010/Cultivos-transgenicos-cero-ganancias/>, información tomada el 14 de septiembre de 2010 a las 09:00 horas.

<sup>3</sup> Información disponible en el vínculo: <http://www.isaaa.org/resources/publications/briefs/41/executivesummary/default.asp>, tomada el 14 de septiembre de 2010 a las 09:00 horas.

## Los transgénicos en México

Cada año, México importa de Estados Unidos más de 10 millones de toneladas de maíz<sup>(1)</sup>, de las cuales más del 80 por ciento son de maíz transgénico debido a que los cultivos convencionales fueron desapareciendo en este país, en gran medida como consecuencia de la contaminación genética<sup>(2)</sup>. Las autoridades mexicanas no hacen ningún tipo de monitoreo ni tienen control sobre estos maíces transgénicos, por lo cual además de que se pueden desviar para siembra y contaminar nuestros maíces nativos, también es posible encontrarlos en muchos de los alimentos industrializados que se venden en nuestro país.

En el año 2009, el gobierno mexicano autorizó las siembras experimentales de maíz transgénico, situación que pone en riesgo de contaminación nuestros maíces nativos, amenaza a campesinos y a consumidores, comprometiendo nuestra soberanía alimentaria.

Además de maíz transgénico, en México se está sembrando a nivel piloto algodón y soya transgénica. A pesar de que no se ha escalado a fase comercial, esos cultivos ya se están sembrados sobre miles de hectáreas en nuestro campo. No queremos que eso ocurra con el maíz.

© Greenpeace/Gustavo Graf



México está a punto de convertirse en el primer país del mundo en aceptar que su grano básico, el maíz, sea producido con semillas transgénicas, propiedad de transnacionales como Monsanto. ¿Por qué ningún país ha hecho esto antes?

<sup>1</sup> Información disponible en el vínculo: <http://www.campomexicano.gob.mx>, tomada el 13 de septiembre de 2010 a las 16:00 horas.

<sup>2</sup> Información disponible en el vínculo: <http://www.ers.usda.gov/Data/BiotechCrops/>, tomada el 13 de septiembre de 2010 a las 16:00 horas.

## ¿Cómo evitar comer transgénicos?

La primera recomendación para no comer transgénicos es **elegir alimentos frescos y naturales y evitar los alimentos industrializados** que pueden contener ingredientes transgénicos. Esta sencilla acción puede garantizar una alimentación libre de transgénicos y saludable, al evitar también **los azúcares, grasas parcialmente hidrogenadas (trans), aditivos, colorantes y conservadores** que contienen los alimentos industrializados<sup>(1)</sup>.

**El gobierno mexicano**, a través de la Comisión Nacional para la Protección de Riesgos Sanitarios (Cofepris), **ha autorizado 77 productos transgénicos para el consumo humano**: variedades modificadas de jitomate, algodón, soya, canola, maíz, alfalfa, arroz, papa y azúcar<sup>(2)</sup>. Al dar estos permisos, las autoridades **están ignorando el principio precautorio**, que obliga a detener la comercialización de productos potencialmente nocivos, hasta que se haya demostrado plenamente su inocuidad, es decir, que no causan daño.

En el caso de los transgénicos, no hay pruebas de su inocuidad. Estos ingredientes entran en nuestras dietas sin control alguno y sin nuestro consentimiento expreso,



© Greenpeace/Teresa Osorio

a pesar de que no se han hecho los estudios necesarios para garantizar científicamente que su consumo no tendrá efectos nocivos a mediano y largo plazos.

Las empresas que buscan vender los alimentos transgénicos argumentan que no hay datos para confirmar daños en la salud, pero la verdad es que tampoco existen datos científicos que garanticen que no los habrá. La ausencia de datos no significa ausencia de riesgos.

<sup>1</sup> Información sobre los riesgos de los ingredientes industrializados disponible en el vínculo [http://www.elpoderdelconsumidor.org/main\\_page.html](http://www.elpoderdelconsumidor.org/main_page.html).

<sup>2</sup> Información disponible en el vínculo: <http://www.cibiosem.gob.mx/OGMs/Documents/COFEPRIS-Salud/Tabla-OGM-Salud-3.pdf>, tomada el 14 de septiembre de 2010 a las 11:00 horas.

## Cómo usar esta guía

Esta guía te permite saber qué alimentos contienen transgénicos y qué alimentos están libres de estos organismos. La información, recolectada durante el segundo semestre de 2010, fue solicitada directamente a más de 200 empresas.

En la sección morada de esta guía se encuentran los productos y las marcas de alimentos que pueden contener al menos un ingrediente o aditivo producido a partir de cultivos transgénicos. Algunos ejemplos de ingredientes y aditivos derivados de estos cultivos y por lo tanto “sospechosos” de ser transgénicos son los siguientes:

**Soya:** en forma de harina, proteína, aceites y grasas (a menudo se “esconden” detrás del concepto de aceites o grasas vegetales), emulgentes (lecitina-E322), mono y diglicéridos de ácidos grasos (E471) y ácidos grasos.

**Maíz:** en forma de harina, almidón, aceite, sémola, glucosa, jarabe de glucosa, fructosa, dextrosa, maltodextrina, isomaltosa, sorbitol (E420), caramelo (E150).

**Algodón:** en forma de aceite proveniente de semillas.

**Canola:** en forma de aceite.

En la **sección verde** se incluyen los productos cuyos fabricantes proporcionaron a Greenpeace constancia escrita y pruebas tangibles de que no utilizan transgénicos ni sus derivados como ingredientes.

En la **sección morada** se incluye a aquellos productos cuyos fabricantes:

- no han respondido a Greenpeace;
- no brindan garantías de que sus productos no contengan ingredientes transgénicos o sus derivados, o
- no han expresado un compromiso claro y sin ambigüedades de que no usan transgénicos.



## Aceites/Vinagres

\*Para evitar el aceite elaborado con transgénicos, opta por el aceite de oliva 100 por ciento natural o por aquéllos que cuentan con un sello orgánico.



- Aceite de ajonjolí Ecotierra (CJM) (O)
  - Aceite de coco Aires de Campo (O)
  - Aceite de oliva natural Aires de Campo (O)
  - Aceite de oliva extra Fillipo Berio (O)
  - Aceite de oliva Green Corner (O)
  - Aceite de oliva Olave (O)
  - Aceite de oliva Roland (O)
  - Aceite de orégano Don Pablo (O)
  - Crisol
  - Oleico
  - Vinagre Santiveri (O)
- \*(O) orgánico

- Aceite 1-2-3 (La Corona)
- Aurrera (Wall Mart)
- Capullo (Associated British Food, ABF)
- Cora (La Corona)
- La Gloria (Herdez)
- La Patrona
- Maravilla
- Mazola (ABF)
- Nutrioli
- Pam (Conagrafoods)
- Primor
- Soraya



## Bebés

\*Para evitar los alimentos para bebés elaborados con transgénicos, prepáralos en casa con frutas y verduras frescas.



- Baby's only (O)
- Organic Baby Food (O)

\*(O) orgánico

- Enfapro (Mead Johnson)
- Gerber (Nestlé)
- Kindercal (Mead Johnson)
- Miel Karo (ABF)
- Nan (Nestlé)



## Bebidas

\*Para evitar las bebidas elaboradas con transgénicos, opta por las aguas de fruta fresca hechas en casa.



- Aires de Campo (O)
- Agua escondida (O)
- Boing (Pascual)
- Boulder (O)
- Campo Vivo (O)
- Chiltica, flor de jamaica (O)
- Deliciosa (Proalmex)
- Enature (O)
- Flor viva, Jamaica (O)
- Eeko (O)
- Lulú (Pascual)
- Manantial de las flores (O)
- Marzé (O)
- Nectasis (Pascual)
- Rancho natural (O)
- Tazo (O)

\*(O) orgánico

- Coca Cola (Coca Cola)
- Delaware Punch (Coca Cola)
- Fanta (Coca Cola)
- Florida 7 (Coca Cola)
- Fresca (Coca Cola)
- Gatorade (Pepsico)
- Jarritos (Coca Cola)
- Jugos Del Valle (Coca Cola)
- Jumex
- Kas (Pepsico)
- Manzana Lift (Coca Cola)
- Manzanita Sol (Pepsico)
- Mirinda (Pepsico)
- Nestea (Coca Cola)
- Pepsi Cola (Pepsico)
- Powerade (Coca Cola)
- Senzao (Coca Cola)
- Seven Up (Pepsico)
- Sidral Mundet (Coca Cola)
- Sprite (Coca Cola)
- Tropicana (Pepsico)
- Valle Frut (Coca Cola)



## Botanas

\*Para evitar las botanas elaboradas con transgénicos, prepáralas en casa con productos naturales como frutas deshidratadas, amaranto o tostadas caseras.



- Geymar
- Quali
- Totis

- Barcel (Bimbo)
- Bimbo
- Kiyakis (Bimbo)
- Leo (Xignux)
- Quetotis
- Sabritas (Pepsico)
- Tostitos (Pepsico)
- Tostilunch (Pepsico)





## Chocolates

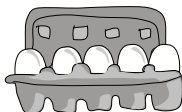
\*Para evitar los chocolates elaborados con transgénicos, busca los chocolates 100 por ciento puros y sin aditivos.



- Choco dills
- Chocolate en bolitas Aires de Campo (O)
- Don Manolo (O)
- Ferrero
- Kinder Chocolate
- Kinder (Ferrero)
- La vaquita Wong
- Lindo Oaxaca (O)
- Nutella (Ferrero)

\*(O) orgánico

- Cal-C-tose
- Carlos V
- Chocomilk
- Hershey's
- Larín
- Mars
- Milo
- Milkyway
- MNM's
- Nesquick (Nestlé)
- Reesse's
- Turín
- Twix



## Huevos

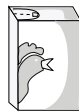
\*Si de huevos se trata prefiere los orgánicos



- Aires de Campo (O)
- Del rancho (O)
- E el (O)

\*(O) orgánico

- Bachoco



## Cereales

\*Para evitar los cereales elaborados con transgénicos, opta por los cereales mexicanos naturales y sin aditivos.



- Amaranto Quali
- Amaranto Aires de Campo (O)
- Avena Rivero (Proalmex)
- Barra con miel Aires de Campo (O)
- Barra con chocolate Aires de Campo (O)
- Chia Masil (O)
- Ezechiel (O)
- Granola Aires de Campo (O)
- Sano Mundo (O)

\*(O) orgánico

- Kellogs
- Nestlé
- Maizoro (Pepsico)
- Milpa Real (Bimbo)
- Quacker (Pepsico)



## Cervezas

\*Para evitar las cervezas elaboradas con transgénicos, prefiere las cervezas de pequeñas cervecerías mexicanas independientes.



- Baja Brewing Company
- Bayernbrau
- Calavera
- Cosaco
- Minerva



- Bohemia (Grupo Cuauhtémoc)
- Carta Blanca (Grupo Cuauhtémoc)
- Corona (Grupo Modelo)
- Estrella (Grupo Modelo)
- Indio (Grupo Cuauhtémoc)
- León (Grupo Modelo)
- Modelo (Grupo Modelo)
- Montejo (Grupo Modelo)
- Pacífico (Grupo Modelo)
- Sol (Grupo Cuauhtémoc)
- Tecate (Grupo Cuauhtémoc)
- Victoria (Grupo Modelo)
- XX (Grupo Cuauhtémoc)





## Congelados



## Dulces, mermeladas y postres

\*Lo mejor es evitar los alimentos congelados, nada como consumir productos frescos de temporada.



- Helados artesanales
- Helados y nieves
- Aires de Campo (O)
- La huerta
- Nutrifresco
- Nutriverde

\*(O) orgánico

- Haagen Dazs (General Mills)
- Holanda (Unilever)
- Nestlé



\*Para evitar los dulces elaborados con transgénicos, prepara tus propios dulces con ingredientes naturales.



- Aires de Campo (O)
- Cajeta La cabrita (O)
- D'Gari
- Dickinson (O)
- Dolche
- Dulce de leche Flor de alfalfa (O)
- La Peti (O)
- Mandumed (O)
- Manantial de las flores (O)
- Mazapán De la Rosa
- Mermelada El amate (O)
- Mermelada Vía verde (O)
- Miel de Comercio justo (O)
- Miel nativa (O)
- Oasis (O)
- Pueblos y selvas (O)
- Pulparindo De la Rosa
- Santiveri
- Sussly
- Tahini (O)
- Tamborines
- Tamacrew
- Xoxoc (O)
- Yummy earth (O)

\*(O) orgánico

- Aladino Karo (ABF)
- Canderel
- Clemente Jacques (Sabormex)
- Coronado Bimbo
- Gelatinas Yomi (Lala)
- Jell-o (Kraft)

- Lala
- Laposse
- Marinela (Bimbo)
- Mermelada Kraft
- Mc Cormick (Herdez)
- Nutra sweet
- Ricolino (Bimbo)
- Sonrics (Pepsico)



## ¿Arroz transgénico en México?

En agosto del 2006 el gobierno norteamericano reconoció la contaminación del arroz de grano largo de ese país con el transgénico experimental LL601 de Bayer, no aprobado para consumo humano, que se "fugó" inexplicablemente de los campos de experimentación y llegó sin autorización hasta el grano destinado a la venta para el consumo humano. A partir de este evento se reportaron contaminaciones de arroz transgénico LL601 en varios países del mundo.

México es el principal importador de arroz de los Estados Unidos, razón por la cual Greenpeace se dio a la tarea de enviar a laboratorio diversas marcas de arroz procedentes de Estados Unidos y distribuidas en México, dando positivo para el transgénico de Bayer algunas de ellas. Aunque el gobierno reconoció la gravedad del tema, en la realidad no se toman precauciones ni medidas para evitar que ese arroz contaminado no sea comprado y vendido en México. La única manera de asegurarse no consumir arroz contaminado con transgénicos es preferir el arroz producido en México que ostenta el sello del Consejo Mexicano del Arroz.

## Harinas, tortillas y granos

\*Para evitar las harinas, tortillas y granos elaborados con transgénicos, opta por los productos naturales hechos en México.



- Arroz Aires de Campo
- Arroz Ki An (O)
- Arroz La merced
- Arroz Morelos (producido en México)
- Arroz SOS (producido en México)
- Del Jardín (O)
- Dr Oetker (O)
- Ezequiel (O)
- Frijol, garbanzo, haba y lenteja Aires de Campo
- Harina de amaranto Quali
- Hot cakes Tres estrellas (La moderna)
- Loma Bonita (O)
- Manantial de Las Flores (O)
- Sano Mundo (O)
- Santiveri
- Tofuneza (O)
- Tortillas y más
- Verde valle

\*(O) orgánico

- Great Value
- Hot Cakes Aunt Jemina (Pepsico)
- Hot Cakes Pronto (Unilever)
- Maizena (Unilever)
- Maseca (Gruma)
- Milpa Real (Bimbo)
- Minsa
- Tía Rosa (Bimbo)







## Enlatados y conservas

\*Para evitar los enlatados elaborados con transgénicos, adquiere productos nacionales



- De la tierra (O)
- Frijoles Goya (O)
- La huerta
- Mandumed (O)
- Nutrifresco
- Nutriverde

\*(O) orgánico

- Búfalo (Herdez)
- Campo amor (Cesarfer)
- Campbells
- Cidacos (Cesarfer)
- Clemente Jaques (Sabormex)
- Del fuerte (Herdez)
- Doña Chonita (La Costeña)
- Embasa (Herdez)
- Frijoles La sierra (Sabormex)
- Herdez
- Jolca (Cesarfer)
- King of palm (Cesarfer)
- La Costeña
- La Gloria (Herdez)
- Montesol
- Mostaza Kraft
- Ragú (Unilever)



## Lácteos

\*Prefiere los lácteos orgánicos. Son muy fáciles de encontrar.



- Aztlán (O)
- Boulder (O)
- Crema Chantilly Le Chef
- Del rancho (O)
- Flor de alfalfa (O)
- Joya de lobos (O)
- La cabrita (O)
- Mantequilla La gloria
- Margarina Untarella
- Santa Clara
- Santa Marina (O)

\*(O) orgánico

- Alpura
- Bio4 (Lala)
- Chalet (Sygma)
- Cheese wizz (Kraft)
- Country Valley
- Danone
- Lala
- Natillas Yoplait (Sygma)
- Nestlé
- Nido (Nestlé)
- Petite suisse (Danone)
- Primavera (Unilever)



## Mayonesas, salsas y aderezos

\*Para darle sabor a tus platos, prefiere las salsas sin aditivos o bien el aceite de oliva.



- Aires de Campo (O)
- Cocoreña (Red Mariachi)
- Frutos de Tlayacapan (O)
- Guest salsa (Red Mariachi)
- La madre (O)
- La peti (O)
- Mayonesa orgánica Heinz
- San Miguel (Nuestra cosecha orgánica) (O)

\*(O) orgánico

- Del Fuerte (Herdez)
- Doña María (Herdez)
- Embasa (Herdez)
- French's
- Hellman's (Unilever)
- Kikkoman (Herdez)
- La costeña
- Mayorella
- Mayorezza
- Mc Cormick's (Herdez)



## Pan y galletas

\*Para evitar el pan elaborado con transgénicos, consume en las pequeñas panaderías y en empresas que cuenten con un sello orgánico.



- Amaranto Quali
- Manantial de las flores (O)
- Pan Fiiller
- Pan molido del artesano (O)
- Santiveri



\*(O) orgánico

- Bimbo
- El Globo (Bimbo)
- Gamesa (Pepsico)
- Kellog's
- Lara (Bimbo)
- Lonchibon (Bimbo)
- Marian
- Marinela (Bimbo)
- Nabisco (Kraft)
- Oreo (Kraft)
- Oroweat (Bimbo)
- Quacker (Pepsico)
- Ricolino (Bimbo)
- Ritz (Kraft)
- Suandy (Bimbo)
- Tía Rosa (Bimbo)
- Wonder (Bimbo)





## Sopas y pastas

\*Para evitar las pastas elaboradas con transgénicos, opta por las pastas elaboradas 100 por ciento con harina de trigo y huevo.



- Cora (La moderna)
- De Lecco
- Divella
- Edenorganic (O)
- La moderna
- Ricossa (O)
- Roland (O)
- Santiveri
- Verde valle

\*(O) orgánico

- Kraft
- Maggi (Nestlé)
- Maruchan
- Rosa Blanca
- Sopas Knorr (Unilever)



¿Quieres agregar productos en una de las listas?  
¿Tu empresa está en la sección morada y nos puedes asegurar que no utiliza alimentos transgénicos?

Escríbenos a:  
[ytusabesloquecomes@greenpeace.org](mailto:ytusabesloquecomes@greenpeace.org)  
o llama al teléfono:  
56 87 95 95

## Consumo responsable

### Más allá de los supermercados

La vida y la alimentación son posibles ¡sin ir al supermercado! En esta sección te presentamos alternativas de consumo que fomentan un mundo ambiental, social y económicamente sustentable.



© Greenpeace/Feresa Osorio

### Consumir es votar tres veces al día

Los consumidores somos la base de la economía. Nuestros patrones de consumo determinan la forma en que opera el sistema comercial. Los cambios en nuestros hábitos de consumo obligan a las empresas a reconfigurar su oferta.

Anteriormente, la calidad y el precio del producto eran los criterios principales en la oferta de las empresas y en las decisiones de los consumidores. En la actualidad, la sustentabilidad se ha vuelto un tema central en la elaboración, comercialización y consumo de los diferentes productos que compramos. Por ello, es urgente sentar las bases de un comercio que considere el entorno tanto ambiental como social para hacer frente a los extremos del clima y a la inequidad en el acceso a los alimentos.

Como consumidores, tenemos la responsabilidad y el poder de fomentar un sistema económico sustentable y de obligar a las empresas a volverse sustentables.

## ¿Qué es el consumo responsable?

Los 3 criterios básicos que definen un consumo responsable son:

**Un comercio local** con bajas emisiones de bióxido de carbono (CO<sub>2</sub>) y la cercanía entre el productor y el consumidor.

**Un proceso de producción respetuoso del ambiente** con uso nulo o mínimo de insumos químicos, promoción de la biodiversidad, prácticas de conservación de suelos, manejo sustentable del agua y mantenimiento de los ecosistemas. Además, la producción ecológica se centra en el uso sustentable de los recursos locales y de embalajes reciclables.

**Un comercio socialmente responsable** que asegure una repartición equitativa de las ganancias, el respeto de las culturas, buenas condiciones de trabajo y procesos de toma de decisiones incluyentes y democráticos, en una relación comercial basada en el diálogo, la transparencia y el respeto.

© Greenpeace/Teresa Osorio

## La agricultura mexicana

México es un país megadiverso y centro de origen de una gran cantidad de cultivos como el maíz, el jitomate y la calabaza, entre otros, que actualmente se siembran y consumen en todo el mundo.

El Tratado de Libre Comercio de America del Norte (TLCAN) y las malas políticas públicas de desarrollo rural han traído consecuencias desastrosas para los agricultores: saturación de mercados, falta de apoyos, migración y, precios bajos, entre otros.

El verdadero reto para los tomadores de decisiones es vincular a los consumidores y los agricultores que están produciendo desde hace siglos de manera sustentable, a través de canales de distribución eficientes y justos. En esta perspectiva, la siembra comercial de maíz transgénico representa la amenaza más grave para nuestro campo, dado que los organismos transgénicos son totalmente incompatibles con la agricultura mexicana, porque requieren un alto uso de químicos, parcelas gigantes, monocultivo, producción industrial, imposibilidad de intercambiar, guardar o vender semillas por los propios agricultores, y es imposible su coexistencia con nuestra gran diversidad de semillas.

© Greenpeace/Teresa Osorio





© Greenpeace/Teresa Osorio

## Tips para el consumo responsable

Cada vez que adquirimos nuestros alimentos podemos incidir en el sistema económico para alcanzar una mayor sustentabilidad y sin afectar nuestra economía:

### Prefiere los productos orgánicos y de comercio justo

Los productos orgánicos respetan el ambiente en su proceso de elaboración y son más sanos y seguros que los procesados de manera industrial. La certificación y denominación de orgánicos reconocida internacionalmente prohíbe la utilización de transgénicos -o derivados de éstos- en los productos de la agricultura y la ganadería. Los productos de comercio justo permiten, además, combinar el cuidado del ambiente con un verdadero empoderamiento de las comunidades campesinas a través de la repartición equitativa de las ganancias y de la toma de decisiones.

### Prefiere los tianguis, descarta los supermercados

En la actualidad, podemos encontrar en el tianguis una gran cantidad de productos locales y frescos vendidos directamente por los productores. Además, el tianguis es un espacio público que no está controlado por transnacionales, como ocurre con los supermercados.

## Directorio de espacios de comercio responsable

En México, gran parte de los campesinos producen de manera orgánica aunque muy pocos cuentan con certificación oficial. En la actualidad, diferentes iniciativas de la sociedad civil y de pequeños comercializadores tratan de promover esta agricultura y producción amigable con el ambiente y la sociedad.

A continuación, te presentamos una recopilación de lugares, organizaciones y actividades que te brindan opciones para que te alimentes sanamente y participes en un sistema económico y de consumo responsable:

### ■ Aguascalientes

#### Integrales viva más

General Barragán 208-A, col. Centro.  
Tel. 01 4499157338  
<http://www.vivamas.com.mx>

#### La casa de las guayabas

Ignacio T. Chávez 1208, col. Santa Elena.  
Tel. 01 4499184005  
[jclodola@hotmail.com](mailto:jclodola@hotmail.com)

#### Mundo orgánico

Monte Everest 202, fracc. Los Bosques.  
Tel. 01 4499148050  
[naxbini@yahoo.com.mx](mailto:naxbini@yahoo.com.mx)

#### Nutrición alternativa

República Dominicana 609, fracc. Las Américas.  
Tel. 01 4491469599  
[adriana\\_ags@hotmail.com](mailto:adriana_ags@hotmail.com)

#### Panificadora integral Dietapan

Ejército Nacional 605, col. San Pablo.  
Tel. 01 4499153038

### ■ Baja California

#### BIOSS

Parque México 446-4, Sección Jardines, Tijuana.  
Tel. 01 6646094254  
<http://biossverde.com>

#### Huerto Familiar-productos ZEP's

Juan N. Méndez, fracc. Buenaventura, Ensenada.  
[nayo\\_x5@hotmail.com](mailto:nayo_x5@hotmail.com)

#### La botica de los abuelos

Hidalgo 102, col. Moderna, Tecate.  
Tels. 01 6656540495/01 6656540081/044 6651049399  
[laboticadlosabuelos@live.com](mailto:laboticadlosabuelos@live.com)

#### Mercado orgánico de San José del Cabo

Jockey Club, camino a Las Ánimas, a medio kilómetro de San José del Cabo, Baja California Sur  
Tels. 01 6241307136/01 6241452583/01 6241602966



## ■ Chiapas

### Centro de Agroecología San Francisco de Asís A.C.

4a. Ave. Sur 115, col. San Sebastián, Tapachula.  
<http://www.redmayacasfa.org>

### CESMACH

Ángel Albino Corzo 21ª, Av. Norte y 7a calle Oriente s/n.  
Tel. 01 9926550125  
<http://www.cesmach.com.mx/>

### La casa del pan Papalotl

Dr. Navarro 10, Barrio El cerrillo.  
Tel. 01 9676785895  
Real de Guadalupe 55, Barrio de Guadalupe  
Tel. 01 9676787215  
San Cristóbal de las Casas.  
<http://casadelpan.com/casadelpan.html>

### Museo Café

María Adelina Flores 10, col. Centro,  
San Cristóbal de las Casas.  
Tel. 01 9676787876  
<http://www.museodelcafe.blogspot.com>

### Neem Herbal

Circuito de las Flores Oriente 220, fracc. La herradura,  
Tuxtla Gutiérrez.  
Tel. 01 9616154828  
<http://neemherbaldechiaspas.com/default.aspx>

### Tianguis de comida sana y cercana

Adelina Flores 54, Barrio de Guadalupe,  
San Cristóbal de las Casas.  
Tels. 045 9671074866/045 9671010743/  
045 9676801295  
<http://redcomidasanaycercana.codigosur.net>

### Tianguis El huacalero

Carretera antiguo aeropuerto km 25, Tapachula.  
Tel. 01 9626289800 ext. 5744 ó 5743  
[el.huacalero.tianguis@gmail.com](mailto:el.huacalero.tianguis@gmail.com)

### Tierra verde

Real de Guadalupe 55, San Cristóbal de las Casas.  
Tels. 01 9676786639/01 9671020171  
[laurakst@yahoo.com.mx](mailto:laurakst@yahoo.com.mx)

## ■ Chihuahua

### Green Organic Food

Plaza comercial Tres vías, av. Mirador y Washington,  
Chihuahua.  
Tel. 01 6144234347  
<http://www.facebook.com/pages/GREEN-organic-foods/104633242921689>

### La magia de mi tierra

Blv. Ortiz Mena 2033, col. Las águilas, Chihuahua.  
Tel. 01 6144370565  
[lamagiademitierra@hotmail.com](mailto:lamagiademitierra@hotmail.com)

### Madre tierra

Ma. Luisa 503-7, col. Jardines del santuario, Chihuahua.  
Tel. 01 6144334731  
<http://www.madretierratienda.com>

### PAS (proyecto alimento saludable)

Guerrero entre 5a y 7a, Cd.Cuauhtémoc.  
[renebonechavarria@hotmail.com](mailto:renebonechavarria@hotmail.com)

### Proyecto Ollinyotl

Venustiano Carranza 8, col. Las colonias, Santa Isabel.  
Tels. 01 6144550014/01 6141379188/01 7141472015  
<http://www.wix.com/proyectoollinyotl/home>

## ■ Colima

### GAIA

Ignacio Sandoval 1599-A, Colima.  
Tels. 01 3123237018/044 3121133480  
[reynaestemomento@hotmail.com](mailto:reynaestemomento@hotmail.com)

## ■ Distrito Federal

### Aires de Campo

Concepto Orgánico, Julio Verne 31, col. Polanco.  
Tel. 01 55 55967032  
Bazar San Ángel, Amargura 14 Local A1, col. San Ángel.  
Tel. 01 55 55509406  
<http://www.airesdecampo.com>

### Alimentos orgánicos e integrales

Laura 83, col. Villa de Cortés, a 7 cuadras del metro  
Villa de Cortés.  
Tel. 01 55 55792525  
[gjporta@yahoo.com.mx](mailto:gjporta@yahoo.com.mx)

### Amigos del Jardín Botánico UNAM

Circuito Universitario Exterior, CU, col. Coyoacán.  
Tel. 01 55 55509304  
[eliah@ibunam2.ibiologia.unam.mx](mailto:eliah@ibunam2.ibiologia.unam.mx)

### Barra de café Aztlán

Montes Apeninos 152, col. Selene Tláhuac.  
Tel. 01 55 58412970 / 0445559973728

### Café el Zurco

Orizaba 160-A esq. Querétaro, col. Roma.  
Tel. 01 55 52643118/044 55 35073958  
[d\\_elisa@hotmail.com](mailto:d_elisa@hotmail.com)

### Cafetzalli

Miguel Ángel de Quevedo 616-A, col. Villa Coyoacán  
Tel. 01 55 56594790  
<http://www.chiapaspresente.com.mx>

### Cervezas La belga

Querétaro esq. Orizaba, col. Roma.  
Tel. 01 55 35479558  
<http://www.labelga.com.mx/>

### Centro UK'U'X

Río San Ángel 69, col. Guadalupe Inn, estación de  
metrobus Altavista.  
Tels. 01 55 56611519/01 55 56620954  
<http://www.centroukux.com>

### Corazón de árbol

Coahuila 143, col. Roma.  
Tel. 01 55 46330872  
[corazondearbol@yahoo.com.mx](mailto:corazondearbol@yahoo.com.mx)

### Diente de león

Plaza Iztaccihuatl 36- B, sobre Amsterdam,  
col. Hipódromo Condesa.  
Tel. 01 55 52646587

### El secreto gourmet

San Jerónimo 924, col. San Jerónimo Lídice.  
Tels. 01 55 55954728/01 55 56816791  
[sgourmet@prodigy.net.mx](mailto:sgourmet@prodigy.net.mx)

### Expendio de café Aztlán

Mercado Selene Local 21, col. Selene Tláhuac.  
Tel. 01 55 58410596 / 0445559973728

### Galia Gourmet

Edificio Balmori, Álvaro Obregón esq. Orizaba 101,  
col. Roma.  
Tel. 01 55 55113949  
<http://www.galiachef.com>

### Gaya Vai-Mex

Playa Langosta 150, col. Militar Marte.  
Tels. 01 55 55905070/045 55 34980936  
<http://www.vanillamexico.com>

### Greencorner

Mazatlán 81 esq. Fernando Montes de Oca, col. Condesa.  
Tel. 01 55 10547699  
Homero 1210, esq. Moliere, col. Polanco.  
Tel. 01 55 30938290  
Miguel Ángel de Quevedo 353 esq. Prolongación Zaragoza,  
col. Romero de Terreros.  
Tel. 01 55 55544514  
José Ma.Castorena 395 3er. Piso, Plaza Cuajimalpa, col.  
Cuajimalpa Centro.  
Tel. 01 55 21633892  
<http://www.thegreencorner.org/>

### Hansa

Euler 145 y 149, col. Polanco.  
Tel. 01 55 55314566  
[richarti15@hotmail.com](mailto:richarti15@hotmail.com)

### KI-AN

Magnolia 30, col. San Jerónimo Lídice.  
Tel. 01 55 46322749  
<http://www.ki-an.com.mx>

**La canasta Orgánica**  
Tels. 01 55 55233738  
01 55 85013354  
<http://www.lacanastaorganica.com.mx>

**La casa del pan Papalotl**  
Av. San Fernando 765 esq. Insurgentes Sur.  
Tel. 01 55 55282041  
Av. México 25, esq. Xicoténcatl, col. Del Carmen.  
Tel. 01 55 30951767  
<http://casadelpan.com>

**La cascada del duende**  
<http://www.lacascadadelduende.com>

**La manzana gourmet**  
Miguel Ángel de Quevedo 140-4, col. Guadalupe Chimalistac.  
Tel. 01 55 56610549  
<http://www.lamanzanagourmet.com/biotienda/biotienda.html>

**Le pain quotidien**  
Amsterdam 309, col. Hipódromo Condesa.  
Tel. 01 55 55747916  
Centro Comercial Parque Duraznos, Bosques de Durazno 39-B23, col. Bosques de las Lomas.  
Tel. 01 55 52452056  
Oscar Wilde 30 esq. Virgilio, col. Chapultepec Polanco.  
Tel. 01 55 52800759

Insurgentes Sur 1630, casi esq. Barranca del muerto.  
Tel. 01 55 56619240  
<http://www.lepainquotidien.mx/>

**Mercado del cien**  
Plaza Río de Janeiro, col. Roma.  
<http://www.mercadoel100.org>

**Natural Company**  
Enrique Rebsamen/Ángel Urraza, col. Del Valle.  
Tel. 01 55 47530325  
<http://www.naturalcompany.com.mx>

**Orígenes orgánicos**  
Plaza Popocatepetl 41a, col. Condesa.  
Tels. 01 55 52086678/01 55 55259359  
<http://www.origenesorganicos.com>

**Primer Café**  
Carlos Filay 17, esq. Villalongín, col. Cuauhtémoc.  
<http://www.unorca.org.mx/primercafe/primercafe.html>

**Radhe, bakery & veggieworld**  
Oregon 752ª esq. Eje 5, col. Del Valle  
Tel. 01 55 24559857

**Ruta de la seda**  
Aurora 1 esq. con Pino, col. Santa Catarina.  
Tel. 01 55 38694888  
<http://www.cafenutadelaseda.com/>

**Tienda celular de tianguis Tláloc**  
Tláloc 40-7, col. Tlaxpana, a dos cuerdas del metro Normal.  
Tel. 01 55 55350325  
<http://www.vidadigna.info/>

## ■ Estado de México

**Buy Day**  
Mariano Matamoros 74, col. Jardines de Morelos, Ecatepec.  
Tels. 01 55 58380783/01 55 58372807  
<http://cafeorganicobuyday.com>

**Casa ecológica de Teotihuacan**  
Reforma 15, San Francisco Mazapa, Teotihuacán.  
<http://casaecologicateotihuacan.blogspot.com/>

**Ecofanon**  
Ignacio Comonfort 56, Barrio de Santa Cruz, Metepec.  
[eco\\_fanon@hotmail.com](mailto:eco_fanon@hotmail.com)

**La milpa**  
Alameda Bicentenario, frente al muelle principal, Valle de Bravo.  
Tel. 01 5522715485  
<http://www.lamilpadevalle.com/index.html>

**Ollinyotl**  
Cerro del Ciriaco 5, Malinalco.  
<http://www.ollinyotl.com>

**Tianguis alternativo Bosque de Agua**  
Árbol de vida 40, col. Llano grande, Metepec.  
Tels. 01 7222806253/044 7223119871  
<http://www.bosquedeagua.org.mx>

**Tianguis orgánico Chapingo**  
Igualdad Social s/n, col. Pueblo Cooperativo, Texcoco.  
[cafe\\_chiapaneco@hotmail.com](mailto:cafe_chiapaneco@hotmail.com)

## ■ Guanajuato

**Bee natural**  
Nueva 7, San Miguel de Allende.  
Tel. 01 4151548629  
[beenatural@prodigy.net.mx](mailto:beenatural@prodigy.net.mx)

**Tianguis orgánico de San Miguel de Allende**  
Tels. 044 4151191810/044 415118198/  
01 4151559558  
[Luc@viaorganica.org/rosana@viaorganica.org](mailto:Luc@viaorganica.org/rosana@viaorganica.org)

**Vía orgánica**  
Margarito Ledesma 2, a una cuadra de calzada de la Aurora, San Miguel de Allende.  
Tel. 01 4151528042  
<http://viaorganica.org/>

## ■ Guerrero

**Café Caracol**  
Nicolás Bravo 40, local 72 del mercado municipal, col. Centro  
Juan N. Álvarez 15 esq. Guerrero, col. Centro, Zihuatanejo.  
Tel. 01 755 5574219  
<http://www.cafecaracol.com.mx/>

## ■ Hidalgo

**Upacihh S.P.R. de R.I**  
Carretera Huejutla-Tamazunchale km 7 Acuña, Huejutla de Reyes, frente al libramiento Tres huastecas.  
Tel. 01 789 8824099  
<http://www.palmacamedor.com.mx>

## ■ Jalisco

**Agrorgánicos**  
Paseo San Damián 333-A, del. Maltaraña, Jamay.  
Tel. 01 393 9350811  
<http://www.agrorganicos.com.mx>

**Centro Madre Tierra**  
Unidad Nacional 1275, col. Conjunto Patria, Zapopan.  
Tel. 01 33 38323630  
<http://www.xecomati.org>

**Círculo de producción y consumo responsable**  
Morelos 2178, Guadalajara.  
Tel. 045 33 14596399  
[info@circulodeproduccion.com](mailto:info@circulodeproduccion.com)

**Ecotienda**  
Morelos 2178, entre Salado Álvarez y Pablo Villaseñor, Zona Minerva, Guadalajara.  
Tel. 01 3336168304  
<http://www.ecotiadagdl.com>

**Mundo sano**  
Prol. Lázaro Cárdenas 56, Ajijic.  
Tel. 01 3767664534  
[laadobera@hotmail.com](mailto:laadobera@hotmail.com)

**Purorgánico**  
Sebastián Bach 67-A y B, entre Miguel Ángel y Goya, col. La estancia, Zapopan.  
Tel. 01 3336291910  
<http://www.purorganiko.com>

**Redes de productores agroecológicos de Jalisco**  
Tels. 01 3336168304 y 044 3314303015  
[redcampovivo@gmail.com](mailto:redcampovivo@gmail.com)

**The best health**  
Av. Patria 520-A, Zapopan.  
Tel. 01 3336102361  
[lynda@besthealth.com.mx](mailto:lynda@besthealth.com.mx)

## ■ Morelos

### Café La selva

Río Mayo 136 local 7, Plaza del árbol, col. Vista Hermosa, Cuernavaca.  
Tels. 01 7773227402 y 03  
<http://www.cafelaselva.com>

### La casa del pan Papalotl

Plaza Laurel, Av. Ávila Camacho 274 local 22, col. San Jerónimo, Cuernavaca.  
Tel. 01 77731758 01  
<http://casadelpan.com/casadelpan.html>

### Mercado orgánico de Tepoztlán Ameyalli Tlacualli

Av. Revolución No. 45 Barrio de San José, Tepoztlán, Morelos.  
Tel. 017393936297  
[mercadoorganicotepoztlan@hotmail.com](mailto:mercadoorganicotepoztlan@hotmail.com)

### Soy natural

Santa Rosa Cocoyotla 36, Lomas de Ahuatlán, Cuernavaca.  
Tel. 01 7773235003  
[soynatural.monica@gmail.com](mailto:soynatural.monica@gmail.com)

### Tianguis itinerante Los pochtecas

Pericón 401, col. Miraval, Cuautla.  
Tel. 01 7773137295

### Tianguis Orgánico Cuexcomate

Real de Oacalco 31, Barrio de Ixtlahuacán, Yauhtepec.  
Tel. 01 7353945743  
[tianguiscuexcomate@gmail.com](mailto:tianguiscuexcomate@gmail.com)

## ■ Nuevo León

### Casa Amayal

5 de Mayo 1209, esq. Santa Bárbara, col. Palo Blanco, Garza García.  
Tels. 01 83385592 y 96  
<http://www.amayal.com>

### Compra solidaria Monterrey

Tels. 044 8117818924/044 110232760  
<http://comprasolidariamonterrey.blogspot.com>

### Ge Organika

Tel. 01 83633080  
<http://www.georganika.com>

### Impulsora de alimentos naturales

Vasconcelos Ote. 143, col Del Valle, Monterrey.  
Tels. 01 83784815/01 81149811  
[vegetarian@vegetarian.com.mx](mailto:vegetarian@vegetarian.com.mx)

### Pro-Orgánico

Paseo Adriana 3032, col. Ampliación Valle del Mirador, San Pedro Garza García.  
Tels. 01 83582068/01 83635193  
<http://www.pro-organico.com>

### Tierra orgánica

Av. 2 de abril 2007, Plaza Belen, local 10, col. Roma, Monterrey.  
Tel. 01 818 0590380  
<http://www.tierraorganica.com.mx>

## ■ Oaxaca

### Café Café

Tinoco y Palacios 604; Fracc. La Paz, Oaxaca.  
Tel. 01 9515011907  
[iscafe45@hotmail.com](mailto:iscafe45@hotmail.com)

### El Pochote

Atrio de la iglesia del Barrio de Xochimilco, Oaxaca.  
Tels. 045 9512219138/01 9515218126  
[radayquero@hotmail.com](mailto:radayquero@hotmail.com)  
[sosamaldonado@hotmail.com](mailto:sosamaldonado@hotmail.com)

### Iniciativa Ecocosta Jutu Cuil

Santa Rosa de Lima Tututepec.  
<http://www.ecosta.org>

### Itanoni

Belisario Domínguez 513 Col. Reforma, Oaxaca.  
Tel. 01 9515139223  
[itanoni@prodigy.net.mx](mailto:itanoni@prodigy.net.mx)

### Multi-Biocultural-Orgánico

Hidalgo 113, Oaxaca.  
Tel. 01 9515132511  
[pepe\\_leon2002@hotmail.com](mailto:pepe_leon2002@hotmail.com)

### Orgánica san Agustín/Xiguela

Hidalgo 104-C, col. Jalatlaco (entre calz. de la República y 5 de Mayo), Oaxaca.  
Tel. 01 9511329121  
[organica\\_san\\_agustin@hotmail.com](mailto:organica_san_agustin@hotmail.com)

### Tianguis La Estación

Madero 511, Museo del Ferrocarril Mexicano del Sur, Oaxaca.  
Tels. 045 951 1252452/01 9511307096  
[estacionoaxaca@yahoo.com.mx](mailto:estacionoaxaca@yahoo.com.mx)

### Tianguis Popular Itinerante

Tel. 045 9511270466  
[yunhiz@yahoo.com.mx](mailto:yunhiz@yahoo.com.mx)

### UCIRI, Unión de Comunidades Indígenas de la Región del Istmo

Colón 2-A, col. Estación, Cd. Ixtepec.  
Tels. 01 9717131365/01 9717130426  
<http://www.uciri.org>

### Yiimtii

A 3 km de Zapotengo. Loma Carrizalillo, Comunidad de Zapotengo, Pochutla.  
Tel. 045 958 5837738  
<http://www.yiimtii.org>  
[marytierra33@gmail.com](mailto:marytierra33@gmail.com)

### Yuu Van

Kiosco central de Ixtlán de Juárez, Oaxaca.  
Tel. 01 9511779687

## ■ Puebla

### Cooperativa Tosepan Titataniske

Juárez y Galeana s/n; col. Centro, Cuetzalán.  
Tels. 01 2333310053/01 2333310022.  
<http://www.tosepan.com>

### Grupo Cooperativo Quali / Corporación Proteína Americana, S.C. de R.L.

Vicente Guerrero 141, San Lorenzo Teotipico, Tehuacán.  
Tels. 01 2383712568/01 2383712686.  
<http://www.quali.com.mx/>

### Hotel Xic Xanax

Prolongación José María Iglesias s/n, Zacatlán.  
Tel. 01 7979755997  
[http://www.xicxanax.com/iframe\\_0.html](http://www.xicxanax.com/iframe_0.html)

### Iniciativa Sierra Negra

Tierra Viva Tehuacán  
Tel. 01 2381034022  
[Klvin\\_go@hotmail.com](mailto:Klvin_go@hotmail.com)

### Mercado Alternativo De Puebla

Parque Ecológico de la Laguna, San Baltasar 14 Sur y Blvd. Valsequillo, Puebla.  
Tels. 045 2221409867/01 2223052544  
<http://www.tianguispuebla.org/>

### Orgánica /Los Álamos

9 sur 4901 esq. 49 Poniente, col. Prados Aguazul, Puebla.  
Tel. 01 2222370500  
[boutiqueorganica@hotmail.com](mailto:boutiqueorganica@hotmail.com)

### Organic del sureste

Loma del águila 12, fracc. Arboleo de Guadalupe, Puebla.  
Tels. 01 2222364390/01 2754333020  
[organicdelsureste@hotmail.com](mailto:organicdelsureste@hotmail.com)

### Productores Orgánicos de Black Berry de la Sierra Norte de Puebla S.C. de RL

Predio las Flores s/n, carr. México Tuxpan, Ejido El Potro, Huachinango.  
Tel. 01 7767623867  
[roberto\\_cruz@hotmail.com](mailto:roberto_cruz@hotmail.com)

## ■ Querétaro

### Best food

Prol. Zaragoza 605 tienda 7, col. jardines de la Hacienda, Querétaro.  
Tel. 01 4424553327  
<http://www.bestfood.com.mx>



### La gallina verde

Plaza Dorada Local 11, av. Manufactura 8, col. Álamos  
3a sección, Querétaro  
Tel. 01 4422452820  
<http://www.lagallinaverde.com.mx>

### Orgánica

Manufactura 48. Local 18. Plaza Bosques, col. Parques  
Industriales, Querétaro.  
Tel. 01 4422238935  
<http://www.organicagourmet.com>

### Vive Mejor

Hacienda del Jacal 605-8, col. El Jacal, Querétaro.  
Tel. 01 4422956700  
[pedidos@vive-mejor.com.mx](mailto:pedidos@vive-mejor.com.mx)

### ■ Quintana Roo

#### Apicultores Mayas de Maní S.C. de R.L.

Carretera Federal Felipe Carrillo Puerto-Mérida, Felipe  
Carrillo Puerto.  
<http://www.ekoapis.com>

### Orgánicamente

Hotel El Crucero y Av. Tulum, Ruinas Tulum, Tulum  
Tel. 01 9848025454  
[lucy@organica-mente.com](mailto:lucy@organica-mente.com)

### ■ San Luis Potosí

#### El henequén

Sierra Vista 209-C, Lomas 4, San Luis Potosí.  
Tels. 01 4441273972/01 444 8257069  
[productos.elhenequen@hotmail.com](mailto:productos.elhenequen@hotmail.com)

#### Iniciativa San Luis Potosí

Tlaxcala 1501, República de Matruhuala, San Luis Potosí.  
Tels. 01 4888826074/01 4881156593  
[lopezmolinac@yahoo.com.mx](mailto:lopezmolinac@yahoo.com.mx)  
[matematico528@hotmail.com](mailto:matematico528@hotmail.com)

### ■ Sonora

#### Verde que te quiero

Av. Rafael Campoy esq. Gómez Farías 200,  
Plaza Bella, Hermosillo.  
Tel. 01 6622161778  
<http://www.verdequetequiero.com.mx>

### ■ Tabasco

#### Iniciativa Centro de Comercio Local

Tel. 01 993 2070011  
[magjorge@gmail.com](mailto:magjorge@gmail.com)

### ■ Tlaxcala

#### Mercado Alternativo de Tlaxcala

Parque de San Nicolás, Tlaxcala.  
Tels. 045 24610393116/01 2414177017  
<http://www.mercadoalternativotlaxcala.com>

#### Mercado Alternativo de Tlaxcala Filial Apizaco

Canchas de la Martín, Apizaco.  
Tel. 045 2414149669/01 2414177017  
[mercadoapizaco@gmail.com](mailto:mercadoapizaco@gmail.com)

### ■ Veracruz

#### Casa verde

Pico de Orizaba 17, col. SIPE Animas, Xalapa.  
Tel. 01 2288135656  
[casaverdexalapa@hotmail.com](mailto:casaverdexalapa@hotmail.com)

#### Don Verde

3a Privada de Nuevo León 11, col. Progreso  
Macuiltepeti, Xalapa.  
[dayhermel@hotmail.com](mailto:dayhermel@hotmail.com)

#### Eco tienda Tochtli

Constitución 41-B, col. Centro, Coatepec.  
Tel. 01 2281299275  
<http://ecotiendatochtli.blogspot.com>

#### El Xicote mercado ecológico

Hidalgo 214, Xico.  
Tels. 01 2288131375/01 2281298059  
[kris60@prodigy.net.mx](mailto:kris60@prodigy.net.mx)  
[eco.ac@prodigy.net.mx](mailto:eco.ac@prodigy.net.mx)

#### Gaya Vai-Mex

Hidalgo 56, col. Centro Gutiérrez Zamora.  
Tels. 01 766 845-1633/01 766 845-0497  
<http://www.vanillamexico.com>

#### La Semilla Orgánica

Enriquez s/n, esq. Rebolledo, Coatepec.  
[lasemillaorganica@gmail.com](mailto:lasemillaorganica@gmail.com)

#### Manantial de las Flores

Paseo de las palmas 23, fracc. Veracruz, Xalapa.  
Tel. 01 2288154155  
[gapomanantial@gmail.com](mailto:gapomanantial@gmail.com)

#### Mercado Bio-regional Coatl

Casa de la cultura, Jiménez de Campillo  
esq. Constitución, Coatepec.  
Tels. 01 228 8135656/01 228 1462377  
<http://coatlorganicos.blogspot.com>

#### Tianguis Agroecológico Xalapa

Clavijero 24, col. Centro, Xalapa.  
Tels. 01 2288134056/01 228 1277157/01 228 8122409  
[mifana@hotmail.com](mailto:mifana@hotmail.com)

#### Nuestras Manos

Allende 56 col. Centro, Xalapa.  
[nuestrasmanos@hotmail.com](mailto:nuestrasmanos@hotmail.com)

### ■ Yucatán

#### Café orgánico

33 D, local 1, centro comercial Colón, Mérida.  
Tel. 01 999 9252831  
[cafeorganicoquerida@yahoo.com.mx](mailto:cafeorganicoquerida@yahoo.com.mx)

#### Gaya Vai-Mex

Calle 28, 232 entre 9B Y 9C, col. Prado de Chiburna, Mérida.  
Tel. 01 999 9469091  
<http://www.vanillamexico.com>

¿Quieres incorporar un  
lugar en nuestro mapeo de  
consumo responsable o  
tienes alguna sugerencia  
al respecto?

Escribenos a:  
[ytusabesloquecomes@greenpeace.org](mailto:ytusabesloquecomes@greenpeace.org)  
o llama al teléfono:  
5687-9595.

Además de consumir mejor, si quieres  
participar en la campaña de Green-  
peace México para proteger nuestra  
biodiversidad, fortalecer la agricultura  
campesina y garantizar nuestro dere-  
cho a una alimentación sana:

- Descarga la guía en:  
[www.greenpeace.org.mx](http://www.greenpeace.org.mx), circúlala  
y promueve su uso.
- Llama a los teléfonos de las empre-  
sas de alimentos industrializados y  
exígeles productos libres de trans-  
génicos e información clara sobre  
los contenidos de sus productos.
- Limpia tu alacena: saca los produc-  
tos transgénicos y sustitúyelos por  
alimentos naturales y saludables.
- Cada 29 de septiembre, Día Na-  
cional del Maíz, movilízate por un  
México libre de transgénicos.
- Únete a Greenpeace, llamando a los  
teléfonos: 5687 8780/5687 8869.

Texto: Pierre Terras, Aleira Lara

Revisión editorial: Angélica Simón, Cecilia Navarro

Diseño: Rt publicid, Atzin Aguilar

Ilustraciones: Manuel Ramírez

Greenpeace es una organización global, ambientalista, no gubernamental e independiente política y económicamente, pues no recibe donativos ni presiones de empresas, gobiernos ni partidos políticos. Greenpeace impulsa una agricultura sustentable basada en la biodiversidad, que proteja a los bosques y otros ecosistemas naturales, reduzca las emisiones de gases de efecto invernadero, promueva la salud de los suelos y el agua, use menos fertilizantes y plaguicidas, que sea libre de transgénicos, que promueva un comercio justo y la seguridad y soberanía alimentaria para todos.



[www.ytusabesloquecomes.org](http://www.ytusabesloquecomes.org)